

今週的全粥食(軟菜・入院食) 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日
朝食	レーズンドッグ キャベツソテー オレンジ 牛乳	食パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳	黒糖食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳	ロールパン コールスロー オレンジ 牛乳	ツイストロール マカロニサラダ 黄桃缶ダイス 牛乳	食パン スープ煮 チーズ バナナ 牛乳	ロールパン ポイルサラダ バナナ 牛乳
	エネルギー 512 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 1.4 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 1.8 g
昼食	全粥 鯖のゆず味噌がけ ゆかり和え そぼろあんかけ	全粥 豚肉のケチャップ炒め お浸し 味噌汁 ヨーグルト	全粥 豆腐の味噌煮 中華風酢の物 杏仁豆腐	全粥 焼き魚 ごま和え うどん汁	全粥 シチュー 野菜サラダ ブロッコリーのくず煮 佃煮	全粥 魚のつけ焼き 酢の物 きんぴら煮	全粥 豚肉の味噌炒め ボン酢和え そぼろあんかけ
	エネルギー 429 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 1.7 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.3 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 2.5 g
夕食	全粥 鶏のバジル焼き 野菜サラダ チャウダー	全粥 バター焼き 含め煮 おろし和え	全粥 鮭のマリネ ソテー かき玉汁	全粥 松風焼き マセドアンサラダ 千切り大根の煮物	全粥 山椒焼き 卵豆腐 お浸し 季節果物	全粥 鶏の梅ソースがけ 卵とじ ごま和え 味噌汁	全粥 かれいの香草焼き ポテトサラダ 洋風煮浸し
	エネルギー 516 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 24 g 食塩 2.2 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 1.8 g

☆都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立☆

- ・鶏のバジル焼き：マジックソルトとドライバジルで風味豊かな料理です
- ・鮭のマリネ：生玉葱と刻んだトマトでさっぱりした料理です
- ・かれいの香草焼き：魚にパン粉と粉チーズとバジル、パセリを加え、焼いた料理です

☆栄養一口メモ☆

『オレンジ』

ビタミン補給にお勧め！オレンジは、大きく分けて「普通オレンジ」、「ネーブルオレンジ」、「ブラッドオレンジ」の3つに分類されます。品種によっては旬が異なるため、ほぼ通年手に入り美味しく食べることが出来ます。

オレンジに含まれるビタミンCは、血管・歯・軟骨の素となるコラーゲンを作るために必要であるほか、ストレスや風邪などに対する抵抗力を強める働きがあります。また、疲労回復に役立つクエン酸も含まれています。



加古川医療センター栄養管理部ホームページにおすすめレシピ掲載しています。↑